

# **SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI**

## **I. Założenia Programu**

1. Wyposażenie gimnazjalisty w wiedzę i umiejętności pozwalające mu na prawidłowe i bezpieczne funkcjonowanie we współczesnym świecie.
2. Przygotowanie gimnazjalisty do prezentowania prawidłowych postaw wobec zagrożeń otaczającego świata.

## **II. Cele Programu:**

1. Integrowanie zespołów klasowych i całej społeczności szkolnej.
2. Usuwanie bądź minimalizowanie przyczyn agresji, ucieczek z lekcji, wagarowania, uczestniczenia w grupach nieformalnych.
3. Kształcenie opanowania technik radzenia sobie z agresją swoją i innych.
4. Wyposażenie uczniów w wiedzę nt. „Dlaczego młodzież nie powinna pić alkoholu, palić papierosów, zażywać narkotyków”. Rozumienie pojęć: „używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienie”.
5. Poznawanie przyczyn uzależnień (alkohol, papierosy, narkotyki).
6. Poznawanie zagrożeń, jakie wiążą się z uzależnieniami i ich wpływ na rodzinę i jej przyszłość.
7. Przygotowanie młodzieży do obrony przed społeczną presją, opanowanie mechanizmów typu: „ja nie biorę..., nie palę..., nie piję..”
8. Wskazanie form spędzania wolnego czasu bez doświadczeń z używkami
9. Promowanie zdrowego stylu życia (odżywianie, aktywność fizyczna).
10. Wskazanie na niebezpieczeństwa korzystania z Internetu ze szczególnym uwzględnieniem groźby uzależnienia.
11. Wyposażenie uczniów w wiedzę związaną radzeniem sobie z Cyberprzestrzenią.

### **III. Szkolny Program Profilaktyki – bloki działań profilaktycznych na poszczególnych poziomach nauczania**

#### ***KLASA I***

<b>L.p.</b>	<b>TEMATYKA</b>	<b>CELE</b>	<b>METODY</b>
1.	Poznawanie klasy-sposoby zbierania informacji	-zidentyfikowanie problemów dotyczących poszczególnych uczniów	-obserwacja, -techniki socjometryczne np. socjogram kołowy, -plebiscyt życzliwości i niechęci, -kwestionariusze, -mini-wykłady, -zdania niedokończone, -pytania otwarte,
2.	Integracja klasy. Praca z grupą.	-każdy w grupie czuje się dobrze i bezpiecznie	-mini-wykład, -dyskusja tematyczna, -rozmowy grupowe -zabawy integracyjne -zabawy edukacyjne -gry dydaktyczne -scenki i psychodrama -burza mózgów -rysunki, projekcja plastyczna,
3.	Integracja grupy oraz budowanie empatii	-skuteczna komunikacja (rodzaje komunikacji, bariery komunikacyjne)	-rysunki, -rundki niedokończonych zdań -rozmowy grupowe, -ćwiczenia w grupach i zespołach,
4.	Samopoznanie, kształtowanie u ucznia adekwatnego poczucia własnej wartości	-poznanie siebie, -akceptacja siebie, -analizowanie swoich możliwości	-zdania niedokończone, -rundki, -projekcje plastyczne,
5.	Zachowania asertywne, stres	-umiejętność radzenia sobie z presją rówieśników, -radzenie sobie ze stresem, napięciem w trudnych sytuacjach,	-odgrywanie scenek, -psychodramy, -projekcje plastyczne, -ćwiczenia indywidualne, -ruch rozwijający,
6.	Podejmowanie decyzji	-dokonywanie racjonalnych, świadomych wyborów,	-ćwiczenia indywidualne np. linia marzeń, -rundki zdań niedokończonych np. postanawiam, decyduję, -zabawy zespołowe np. bezludna wyspa, -rysunki w parach,

7.	Dlaczego młodzież nie powinna pić alkoholu, palić papierosów, zażywać narkotyków („używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienie”).	-osobiste odpowiedzialności, zdrowie, bezpieczeństwo, -wpływ środków odurzających na organizm,	-rozmowa kierowana, -mini-wykład, -praca w grupach, - <i>ankieta o skali problemu,</i> - <i>stworzenie szkolnego Teatru Profilaktycznego (spektakle pantomimiczne dla całej szkoły)</i>
8.	Współpraca z rodzicami	- włączanie rodziców w proces edukacji -wspólne dobro dziecka	-zachęcanie do uczestnictwa w różnych obszarach życia szkoły, -podtrzymywanie gotowości rodziców do współpracy -umożliwianie dokonywania wyborów -gotowość do dzielenia odpowiedzialności,
9.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana
10.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> <li>• czat, blogi, spotkania w sieci</li> <li>• jak mądrze korzystać z globalnej wioski</li> <li>• gdzie szukać pomocy</li> </ul> - spektakl teatralno – tematyczny - <i>rozprawka: „Internet – zagrożenie czy okno na świat?”</i>
11.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

## ***KLASA II***

L.p.	TEMATYKA	CELE	METODY
1.	Przepisy prawne dotyczące alkoholu. Mechanizmy uzależnienia.	-poznanie przepisów prawnych (alkohol) -poznanie mechanizmu uzależnienia od alkoholu,	-praca w grupach („Historia p. Jana Kowalskiego”) -dyskusja
2.	Wpływ alkoholu na funkcjonowanie młodego człowieka.	-uświadamianie negatywnego wpływu alkoholu w różnych obszarach życia człowieka,	-prawda-falsz (mity-alkoholowe „Tajemnice ETOH” J. Mellibruda) -mini-wykład - <i>ankieta o skali problemu</i> - <i>spektakle profilaktyczne</i>

3.	Wpływ narkotyków na organizm.	-rozszerzenie wiadomości na temat narkotyków i ich wpływ na ludzkie organizmy,	-ankieta sprawdzająca wiedzę o narkotykach, -praca w grupach (działania określonego środka-krótki referat) -prezentacja prac, - <i>ankieta o skali problemu</i>
4.	Agresja. Konsekwencje zachowań agresywnych.	-odróżnianie zachowań agresywnych od nieagresywnych (definicja agresji) -bilans korzyści i strat zachowań agresywnych,	-praca w grupach,
5.	Metody radzenia sobie ze złością i gniewem.	-lista umiejętności, warunków potrzebnych by radzić sobie z agresją swoją i kolegów,	-praca w grupach,
6.	Tolerancja jako zasada i wartość.	-szacunek dla odmienności innych, -poprawa relacji w klasie, rozwój osobowości uczniów,	Ćwiczenia: -rysunek symboli, -skojarzenia -mini-wykład -stereotypy, -refleksje indywidualne -burza mózgów, -prace w grupach,
7.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych - <i>przeciwstawienie się dyskryminacji i nietolerancji</i>	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana - <i>przykłady z życia codziennego</i>
8.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> <li>• czat, blogi, spotkania w sieci</li> <li>• jak mądrze korzystać z globalnej wioski</li> <li>• gdzie szukać pomocy</li> </ul> - spektakl teatralno – tematyczny - <i>rozprawka „Internet – zagrożenie czy okno na świat?”</i>
9.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

### KLASA III

L.p.	TEMATYKA	CELE	METODY
1.	Wpływ używania środków zmieniających świadomość na kontakty międzyludzkie.	-uświadamianie uczniom wpływu używania środków zmieniających świadomość na stosunki z innymi ludźmi,	-dyskusja, -przykłady sytuacji, - <i>spektakl profilaktyczny</i> , - <i>szkolne przedstawienie pantomimiczne</i>
2.	Sekty	-otwarcie tematu oraz zmniejszenie ograniczenia ryzyka zetknięcia się młodzieży z tym	Zagrożeniem, -rozwój umiejętności dokonywania racjonalnych wyborów , -gdzie szukać pomocy,
3.	Moja wolność	-obrona tożsamości, wolności,	-skojarzenia, -opowiadanie tematu,
4.	Wybór kierunku kształcenia czyli pierwszej decyzji zawodowej.	-rozwój umiejętności dokonywania własnych wyborów, - <i>poznanie siebie (mocne i słabe strony)</i>	-linia życia, -samoocena predyspozycji zawodowych, -autoprezentacja symboliczna, -określanie jaki jestem, - <i>testy samopoznania</i>
5.	Przemoc w rodzinie	-przełamanie mitów na temat przemocy, -przekazanie wiedzy, że możliwe jest uzyskanie skutecznej pomocy, -ćwiczenia umiejętności odmawiania dorosłym, -przekazanie informacji jak rozpoznać zagrożenie,	-zabawy integracyjne i kwizowe, -odgrywanie scenek, -praca w małych grupach, -pisanie listów. -ćwiczenie relaksacyjne, -techniki plastyczne, -mini-wykłady,
6.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana <i>oparta na przykładach z życia</i>
7.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> <li>• czat, blogi, spotkania w sieci</li> <li>• jak mądrze korzystać z globalnej wioski</li> <li>• gdzie szukać pomocy</li> </ul> - spektakl teatralno - tematyczny
8.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

## **IV. Inne formy realizacji**

1. Spotkania z policjantem w klasach II – Skutki prawne i zdrowotne zachowań ryzykownych.
2. Spotkania z całą społecznością szkolną – posumowanie – „Promocja Zdrowego Stylu Życia”
3. Spotkania z psychologiem – „Problemy okresu dojrzewania”(rodzice), „Jak pomóc uczniowi wybrać zawód”.
4. Procedury postępowania w sprawie nieletnich (rodzice, uczniowie, nauczyciele)
5. Realizacja Szkolnego Systemu Zapobiegania Problemowym Zachowaniom uczniów.
6. Zajęcia socjoterapeutyczne po rozpoznaniu potrzeb w tym zakresie.
7. Szkolenia warsztatowe RP
8. Ewaluacja programu.
8. Literatura pomocnicza

## **Literatura pomocnicza**

- Z. Brzeškiewicz „Superumysł”. Warszawa Agencja Comes 1997
- J. Day „Twórcza wizualizacja dla dzieci”. Poznań Zysk i S-ka 1997
- „Jak żyć z ludźmi (umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży”. Warszawa Agencja Informacji Użytkowej na zlecenie MEN 1988.
- F.J. Paul-Cavallier “Wizualizacja”. Poznań REBIS 1997
- Ch. Schenk “Relaksacja sposób na stres. Warszawa J&BF 1996
- H. Teml „Relaks w nauczaniu”. Warszawa WSiP 1997
- H. Hamer „Nowoczesne uczenie się albo ściągą z metodyki pracy umysłowej”. Warszawa VEDA 1999
- H. Hamer „Rozwój umiejętności społecznych Jak skutecznie współpracować i dyskutować”. Podręcznik, szkoła średnia. Warszawa CMPP-P MEN 1999
- K. Lelińska, G. Sołtysińska „Kształcenie zawodowe a zawody na rynku pracy.” Warszawa CMPP-P MEN 1999
- K. Ostrowska „W poszukiwaniu wartości.” Gdańsk GWP 2000
- C. Pielok, G. Sołtysińska „Vademecum absolwenta szkoły ponadpodstawowej: dalsze kształcenie, zawód, praca.” Warszawa CMPP-P MEN 1995
- B. Sekuła, C. Pielok „Zajęcia warsztatowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych” Warszawa CMPP-P MEN 1993
- J. Prokop „Uwaga Rodzice!- Sekty.” Warszawa Interspar 1999
- A. Pacewicz „Przemoc wobec dzieci”. Warszawa PARPA 1996
- „Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Regulacje prawne i programy działania.” Warszawa PARPA 2001
- „Sobą być dobrze żyć. Gimnazjalny elementarz profilaktyczny.” Warszawa TORET 2000
- J. Szymańska „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. Warszawa CMPP-P MEN 2000
- „Zanim spróbujesz. Program profilaktyki uzależnień dla uczniów.” Warszawa PARPA 1990
- „Zapobieganie uzależnieniom uczniów.” Pod red. B. Kamińskiej-Buško. Warszawa CMPP-P MEN 2000
- M. Braun-Gałkowska „W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych.” Warszawa 1994
- „Czy istnieje społeczne przyzwolenie na stosowanie kar fizycznych wobec dzieci?” Komunikat z badań COBOS 1994
- „Drugi Elementarz, czyli program siedmiu kroków.” Warszawa PARPA 1997
- „Dziecko jako ofiara krzywdzenia.” Raport z badań. Warszawa PARPA 1997

- J.K.Falewicz „ABC problemów alkoholowych.” Warszawa PARPA 1993
- P. Fijewski „Jak rozwiązać skrzydła.” Warszawa W.A.B. 1997
- H. Hamer „Oswoić nieśmiałość-scenariusze.” Warszawa VEDA 2000
- S. Hassan „Psychomanipulacja w sektach.” Łódź RAVI 1997
- „Ja -zdrowie-ruch.” Pod red. Z.Żukowskiej. Warszawa Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej i Sportu 2000
- D. W.Johnson „Podaj dłoń”. Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
- J. Mellibruda „Tajemnice ETOH.” Warszawa PARPA 1995
- P.T. Nowakowski „Sekty. Co każdy powinien wiedzieć.” Kraków Maternus Media 1999
- F.J. Paul-Cavallier “Wizualizacja.” Poznań REBIS 1997
- M. Pasek „Narkotyki przy tablicy.” Warszawa TORET 2000
- I. Dzierzgowska „Rodzice w szkole.” Warszawa CODN 1999
- J. Gut, W.Haman „Docenić konflikt.” Warszawa KONTRAKT 1993
- M. Król-Fijewska „Trening asertywności.” Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
- R. Sparks „Istota poczucia własnej wartości.” Łódź RAVI 1993
- M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska „Polubić szkołę” Warszawa WSiP 2002
- E. De Bono „Naucz swoje dziecko myśleć.” Warszawa Świat Książki 1995
- E. De Bono „Sześć butów, czyli sześć sposobów działania.” Warszawa MEDIUM 1997
- J. Gut, W.Haman „Docenić konflikt.” Warszawa KONTRAKT 1993
- C. Hannagord „Zmyślne ruchy, które doskonałą umysł.” Warszawa Polskie Towarzystwo Kinezylogów, Medyk Sp.z.o.o 1998
- M. Jachimska „Scenariusze lekcji wychowawczych.” Wrocław UNUS 1997
- „Jak żyć z ludźmi(umiejętności interpersonalne). Program profilaktyki dla młodzieży.” Warszawa Agencja Informacji Użytkowej na zlecenie MEN 1988
- M. Król-Fijewska „Trening asertywności” Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
- J.Rojewska „Grupa bawi się i pracuje.” Wrocław UNUS 2000
- H.Rylke, G.Klimowicz „Szkoła dla ucznia” Warszawa WSiP 1994
- M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnycka „Metoda Weroniki Sherbone w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka.” Warszawa WSiP 1994
- M. Seligman „Optymistyczne dziecko.” Poznań Media Rodzina 1997